

## 我市举办退役军人专场招聘会 53家企业提供363个就业岗位

本报讯 12月6日，守初心担使命、搭平台促就业。张家界市退役军人专场招聘会将在市人力资源和社会保障局人力资源交易中心举行。张家界军分区副司令员吴广生参加招聘会。

今年以来，市委市政府及相关部門不断加强退役军人就业创业服务工作，以各级公共就业服务机构为依托，积极搭建岗位对接平台，找路子、供信息、解难题，建立了良好的军政、军民、军企关系。据了解，此次招聘会是我市今年第三次举办的退役军人专场招聘会，涉及船舶运输、网络科技、健身等多个领域共53家企业单位，为全市退役军人提供就业岗位363个，拟招聘人数达1400人。

(本报记者 周妍)

通讯员 张民 朱俐洁)

## 我市深入推进法院审判执行工作 确保长期未结案件 清零

本报讯 12月5日，全市法院年审判决执行工作推进会召开。会上通报了1至11月审判执行工作进展情况，对全市法院审判执行工作进行再加压、再推进，吹响了决战决胜的冲锋号。市中级人民法院院长壮晓阳主持会议。

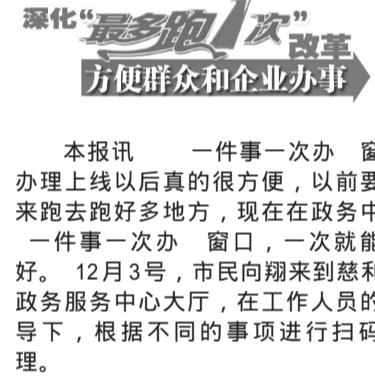
今年1至11月，全市法院共新收各类案件20629件，结案20093件，同比分别上升23.5%、18.16%，结案率90.22%，同比上升了4.11%。其中，市中院共新收各类案件2104件，结案1974件，同比分别增长27.21%、24.7%，平均办案周期较去年同期减少了12.11天，长期未结案件实现清零。

截至11月底，全市法院共受理首执类案件5570件，结案4902件，执行结案率88.01%。

壮晓阳指出，全市法院要细化工作措施，对标对表，科学统筹，确保年度结案率达到95%和长期未结案件清零；切实加强过程管理，主要领导亲自挂帅，靠前指挥，开展下沉式督导，切实推动工作落实；强化正向激励，将工作成效纳入业绩考核，进一步激发法官办案动力，树立争先创优的良好氛围；优化服务保障，着力提高信息化水平，切实为办案人员减压减负，提升审判执行工作效率。

(本报记者 周密 通讯员 陶涛)

## 慈利县 一件事一次办 改革事项实现 一网通办



本报讯 一件事一次办 窗口办理上线以后真的很方便，以前要在政务中心跑好多地方，现在在政务服务大厅，市民向来到慈利县政务服务大厅，在工作人员的指导下，根据不同的事项进行扫码办理。

慈利县一件事一次办 扫码综合服务系统正式上线后，首批94项一件事一次办 改革事项已实现一网通办。今年来，慈利县积极推进一件事一次办 改革，深入推进一网通办，在政务服务一体化平台基础上开发 一件事一次办 功能模块，实现线上线下同步运行。

(宁力 单莹)

## 慈利县中小企业服务中心 为企业解难题办实事

本报讯 12月2号，笔者在慈利县中小企业服务中心农产品展销区看到，剁辣椒、红薯粉、富硒大米等农产品一应俱全，服务中心不仅为企业提供展销区，还负责企业线上线下销售。

自 不忘初心、牢记使命 主题教育开展以来，为更加深入贯彻落实 改革，营造风清气正、和谐共荣的政商关系，由慈利县科技和工业信息化局建成的慈利县中小企业服务中心投入使用，中心投入使用后将进一步提升慈利县中小企业创新发展能力。

我们主要是做企业的互联网整

体营销，就是百度推广、网站等，解决企业前端的营销问题。张家界百竞科技有限公司区域负责人唐飞介绍，也就是把企业产出的东西，通过这个平台帮他们卖出去。

慈利县中小企业服务中心共设产品展销中心、咨询服务、法律援助中心、财务服务中心四个服务平台，聘请澧澧律师事务所、张家界百竞科技有限公司等六家服务机构，全面受理中小企业诉求、政策咨询等业务，并搭建服务网络、组织人才培训，帮助拓宽市场和创建品牌等服务。慈利县中小企业服务中心接下来，将继续围绕中小企业实际需求，不断优化平台服务功能，增强服务能力，努力实现服务多样化、便捷化、品牌化，助力中小企业健康快速发展。

(唐小花 单桂芳 单莹)



便秘并不只指大便干燥，还包括排便次数减少；粪质坚硬，排出困难；排便无力，出而不畅。有人曾总结为 三太，即太少、太硬、排出太困难，这都属于便秘的范畴。对患有便秘的人们，不一定要服用药物，通过合理的起居养生保健，构建良好的生活、饮食习惯，配合运动和按摩就可以消除便秘。

生活要规律

生活规律，运动有序，肠胃润滑，大肠传导正常，自然也就不会有大便秘结之苦。

如果生活无规律，或好逸恶劳，久坐少动，则可引起气机不畅，食滞不通，就会导致便秘。所以在安排平时的生活时，要注意睡眠和起床的时间应相对固定，并且有规律地参加体育锻炼或体育劳动，这是防止便秘的有效举措。

饮食要慎重

饮食是影响大便的最主要的因素，因此，有便秘痛苦的人首先要看看自己的食谱，是不是经常有辣椒、咖喱等辛辣刺激的食物，或者浓茶、咖啡等刺激性饮品；是不是水分摄入过少，是不是荤腥肉类吃得过多，水果蔬菜含纤维素的食物相对较少等。那么，怎样调整饮食习惯才最有利于大便通畅呢？

## 怎样防治便秘？

每天保证足够的进食量。有些人为了减肥而节食。其实，盲目节食是很不科学的。一方面，进食量过少会导致人体所必需的能量供应不足；另一方面，肠容量过小，大便在体内停留时间过长，反而会使毒素内蕴，而危害健康。

饮水要足量。每天要有意识地多喝水，而且在喝水的时候尽量一次性喝水的量稍微大一点，在500毫升左右。因为少量频服的水基本上都会在小肠被吸收掉，而从小便排出了，不会起到软化、稀释大便的作用。空腹喝水效果更佳。

多吃含纤维素的蔬菜。有研究表明，纤维素可以使粪便量增加，可以刺激肠道蠕动，又可以保持水分而避免粪便过分干燥。

富含纤维素的蔬菜有芹菜、大白菜、菠菜、韭菜等。

适当地多吃水果。比如香蕉、苹果等都有通便的作用。水果中不仅含有纤维素，而且还含有充足的水分，有助于排便通畅。另外，如核桃、芝麻这样的坚果含有较多的油脂，也可以润肠通便。

常吃粗粮。粗粮中含有丰富的维生素B，如豆类、玉米、荞麦等，可以增强肠道的紧张力，适当增补可以有助于排便。

常喝酸奶常饮蜜。酸奶已经成为公认的可以帮助消化、有益于肠道的食品。酸奶中的乳酸杆菌可以增加肠道内的酸度，减少氨和胺类等碱性物质，从而减少血液中的毒素，对于保护细胞和健康是有益的。蜂蜜含有多种营养物质，也是被证明了的润肠佳品。

## 超1100万新增就业提前达标怎么看？

### 2019年中国就业形势观察

新华社记者

合肥市人社局主任科员李伟告诉记者，今年以来稳岗返还政策力度大，覆盖面广，资金专款专用，对于增强企业发展信心、稳定就业岗位，起到了关键作用。

就业形势总体稳定，得益于经济总量继续扩大，同时也与就业服务政策落实力度不断加大密切相关。人力资源和社会保障部就业促进司司长张莹说。

前三季度，社保降费成效显著，共降低2725亿元，稳岗返还政策加快落地，共返还275亿元，惠及企业75万户、职工3993万人。

做好应届高校毕业生就业是稳就业的重要环节。10月，全国城镇调查失业率下降0.1个百分点，其中重要的因素就是高校毕业生就业情况逐步好转。

记者来到重庆邮电大学，校园里各种招聘广告、企业宣讲通知已经带起了毕业季的节奏。

企业对优秀人才的争夺更加激烈，大部分企业都把进校招聘时间提前了。就业中心副主任黄毅说，尤其是制造业转型升级，加上企业向海外拓展，对技能人才需求越来越强。

自动化学院自动化专业的万承良同学刚刚签约中兴通讯技术支持岗位，工作地点在非洲。

去非洲工作开始也有顾虑。但考虑到放弃暂时的舒适去寻找更广阔的发展前景，未来可以为自己家人担负更重要的责任。他说。

新职业现生机，稳就业有新招。传统企业承受较大压力，但新经济、新职业还是一片蓝海。

在成都市温江区的“怪兽片场”，一批经过认证的“街头艺人”正在拍摄海报，录制专辑，其中就有洪荣川的逆向思维乐队。

成都文化部门去年认证了第一批街头艺人。现在，成都共有60个表演点位，380多位认证艺人。

洪荣川和两位小伙伴不定期在太古里、春熙路、宽窄巷子等地街头表演自己的原创音乐作品。创作表演之余，他们还作为音乐培训老师教钢琴和吉他。

对于一个城市而言，看它是否有机会、有活力，重要的一点要看有没有

拥抱 好新经济。成都市新经济发展研究院副院长张宇说。

2017年，成都将 发展新经济、培育新动能 作为树立和提升城市核心竞争力的重要战略。经过两年多的探索实践和蓄力成长，成都新经济企业从12.7万家增加到35万家，今年1至10月就新增了5.8万家。

成都市新经济委政策法规处处长周成告诉记者，新经济已经成为成都发展的新生力量。成都发布了千余条城市机会清单，招商引资从 给优惠向 给机会 转变。

从过去上门招商转变为 点亮自己，让企业主动来成都找机会。因为新经济有自己的特色，很多创新型企业需要的是新模式、新技术、新产品的应用市场，和可以落地的应用场景。他说。

新业态、新职业从哪里来？

成都市就业服务管理局副局长唐锐说，随着经济转型和消费升级，用户需求的细分催生了大批新的职业机会。我国海量市场和巨大经济体量，也支撑人们去尝试更多职业选择的可能性。

今年4月，人社部等部门发布了13个新职业，其中包括农业经理人、人工智能工程技术人员、物联网工程技术人员、电子竞技员等。

张绍发是一位 农业经理人。

张绍发原先是一位农资销售人员。2007年，他成立了蔬菜专业合作社，正式成为一名农业经理人。张绍发的蔬菜专业合作社通过土地流转、农户变股东等模式，为农户带来持续增收。

去年，他的蔬菜专业合作社又在乡村旅游、农家乐、蔬菜采摘体验基础上创建了 共享厨房。游客采摘蔬菜水果后，可以直接在共享厨房烹制，充分享受乡村生活的乐趣。

人社部的分析报告预计，类似这样的农业经济合作组织将以年增幅10%以上的速度发展。未来5年，我国对农业经理人的需求总量约为150万人。

(记者王玲玲、樊曦、侯雪静、谢佼、黄兴、姜刚、齐中熙)

新华社北京12月4日电

## 播种希望

本报通讯员 刘永华 田满林

12月3日，慈利县象市镇旭日塔村易地搬迁后续产业项目生产工地一片忙碌景象。全村所有建档立卡户每户一人，自带工具，一大早就来到这里劳动。

政府决心大，村里办实事，我们跟着书记走，脱贫致富有信心。赵辉幸开门大，拍了视频转发到群里，又当起了现场宣传员：村里干部真就好，带头出工不辞劳。旭日老少齐上阵，小康生活就来到。

101户建档立卡户大部分都来了。这几十亩栽桃树，那边是杜仲雄花茶、蔬菜基地，剩下的准备栽冬枣。他们来劳动，村里记工计酬。村党支部书记吴贤凯介绍说。

为了确保贫困户摘帽后稳定脱贫奔小康，该村因地制宜发展易地搬迁后续产业，将人潮溪旭日河段、北斗泉溪交汇处的滩涂进行治理，新平整土地110亩，再把闲置的几十亩荒地集中连片开发，发展村集体经济。

种什么？旭日塔村种茶历史悠久，茶叶品质优良，人们首先想到的是茶叶，并立即行动。村里成立了和丰茶叶生产合作社，生产环节进行技术培训、现场指导；统一收购加工，还负责跑市场、搞销售。去年种下的优质茶叶已经成活，吐芽长叶，蔬菜、果树也有明显的经济效益，入冬以后，全村又开始着手果树栽培。

清晨到中午，吆喝声、欢笑声不绝于耳。治理荒滩，是变废为宝；实施帮扶项目，既能壮大村集体经济，又能美化环境，既是一项惠民项目，又是一项民心工程。原村委员陈中胜感慨颇多。



12月6日，市第一中学基础实验班300余名师生及部分家长，来到桑植县贺龙故居及红二方面军长征出发地开展教育实践活动。

本报记者 罗红艳 通讯员 吴建文 摄

## 自生桥村举办 群众联欢活动

本报讯 11月6日，桑植县马合口白族乡自生桥村举办了以 情暖自生桥 共赢攻坚战 为主题的群众联欢活动。

当天，在自生桥村村部，设立了义诊咨询台，乡卫生院的医生为村里的老人开展义诊并发放健康手册，普及健康生活方式和疾病预防知识。在随后的文艺汇演中，歌舞、小品、花灯小游戏、音乐快板等精彩节目相继上演，展现了新时代农村居民的崭新风貌。村支两委及驻村工作队表彰了该村脱贫之星、孝敬父母家庭等先进典型。活动最后，为该村60岁以上的老人赠送了棉衣等御寒物资。

(陈奇)